

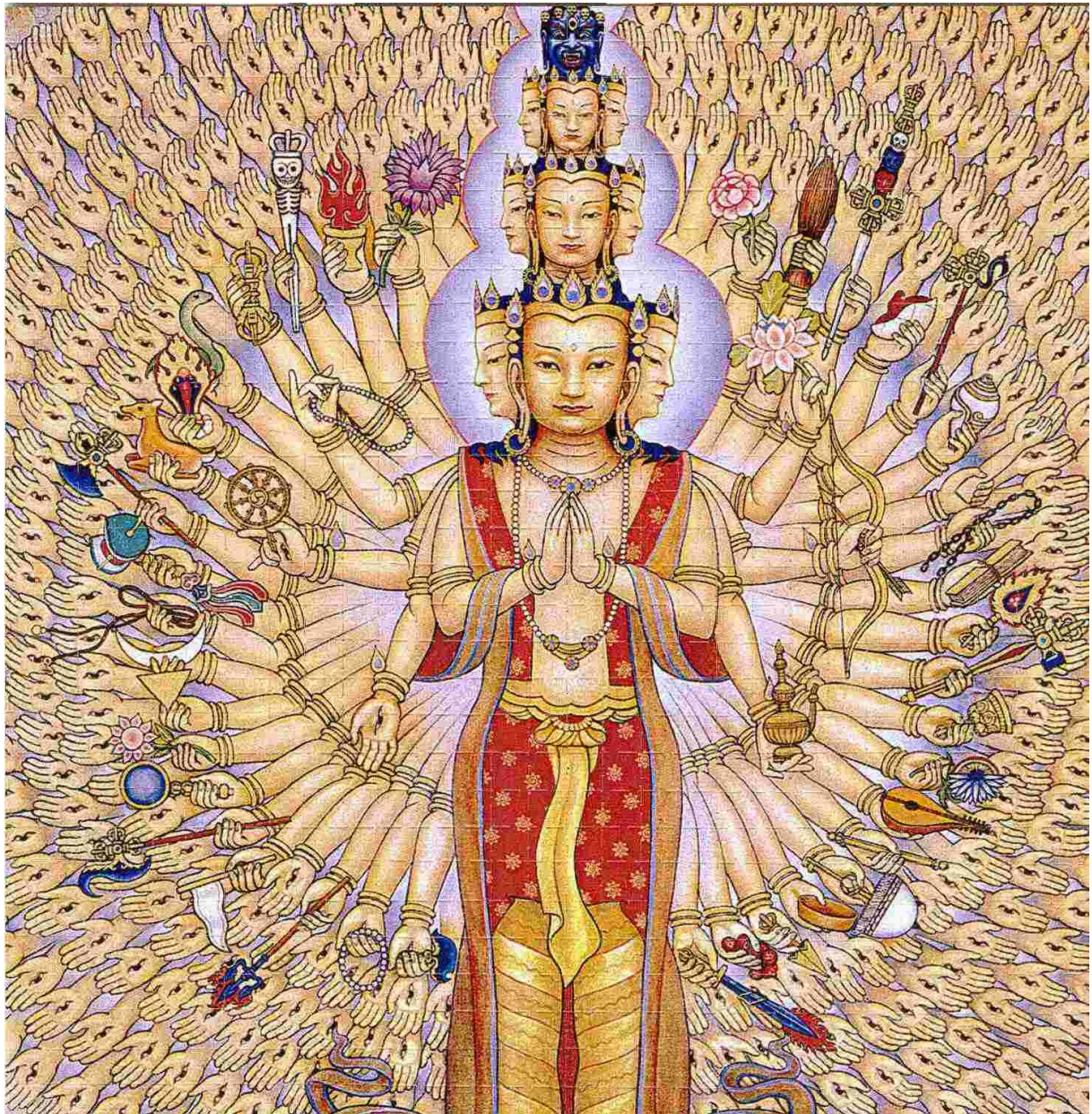
PARADOXE

REVUE DU C.R.E.Y.D.A

2011

(n° 15)

Spécial rentrée et santé.



Alex Grey.

Rentrée et santé.

Editorial et sommaire :

Pour cette rentrée, et l'entrée dans les mois d'automne, le CREYDA et votre revue « Paradoxe » vous propose un numéro spécial santé. Merci aussi à Aurélien Viot pour ses poésies.

Sommaire :

Pg 2 - 4 Calme et sourire, la pensée Taoïste.

Pg 6 - 13 Gérer son stress oxydant par une alimentation saine.

Pg 14- 35 Les 7 Chakras. Par « Giuseppa ».

Un temps, une pause
Et voilà Mr Cofee
Qui me tient chaud quand plus rien ne tient
Un mot, un espoir que derrière réunion
Se cache la porte d'une nouvelle omission
Un monde sans argent
Un monde sans agent
Est-il encore possible de tout effacer
Afin de tout recommencer

Poésie de Mr Albert G (Pseudo)

Calme et sourire, la pensée Taoïste

Thierry Rhodan

Une des premières choses que j'ai comprise du Taoïsme, c'est la puissance du sourire. En Islam, le sourire est même considéré comme une aumône. Selon les médecins Taoïstes, le sourire possède de nombreuses vertus. Par une détente du visage et même du corps en général, sans parler de vertus plus « magiques » sur divers corps subtils ! C'est donc sourire à soi-même, sourire aux autres et sourire à la vie. Depuis, je tente au quotidien de ne pas l'oublier, lui et la « bonne humeur ». M'en souvenir dès que possible, surtout si je suis de mauvais poil.

Edgar Cayce (un auteur que j'aime beaucoup) va plus loin et considère même, qu'une journée sans « une tranche de rire et d'humour » est une journée perdue. Cherchons donc la compagnie des gens heureux.

Depuis mes lectures stoïciennes, dont de Marc-Aurèle et de Sénèque, je sais aussi que le « calme » est hyper important. C'est par la pratique du « calme », que j'ai connu d'immenses instants de bonheurs « jeunes adultes ». Via l' Hindouisme et le Bouddhisme, je tentais d'avoir l' esprit le plus calme et le plus serein possible. De connaître la « grande paix » et la « grande quiétude » des sages Taoïstes. J'aime donc (de temps en temps, ou souvent) les lieux calmes, comme les promenades en nature. Les Temples et Eglises.

En plus d'un sourire sur le visage, les Taoïstes conseillent de se tenir « droit ». Surtout la tête droite. Et bien entendu la colonne vertébrale, tout en étant relâché. On insiste beaucoup sur cette tenue dans le Bouddhisme Zen et Tibétain. Etre détendu et relax, à la fois dans sa tête et dans son corps.

De nombreuses traditions parlent d'une énergie ambiante (le Chi par exemple) que nous pouvons capter et « stocker » en nous, en restant le plus calme, lent possible.

L'écoute de la musique, l'amour de l'esthétisme (du beau), des promenades en nature, avoir des projets heureux, songer avec optimisme au lendemain, sont d'autres rayons de la roue de la santé selon les Taoïstes.

5 Rayons de la Roue de Santé en Taoïsme :

1. Sourire sur le visage.
2. Tenir la tête droite. (« Qui a le désir de voir le Paradis, regarde devant lui »).
3. Avoir des projets et aimer la vie.
4. Aimer la nature.
5. Aimer les Arts.

Entretiens de " Confucius"et de Lao-Tseu :

" Un disciple de Sagesse ...ne recherche pas la satisfaction de son appétit dans la nourriture, ni les commodités "

" Il est expéditif dans ses affaires et circonspects dans ses paroles".

" Il (le sage) transmet ses enseignements en silence" Lao-Tseu.

Vie Intérieure :

" Celui qui prête attention à sa vie intérieure est comblé dans son être propre"

" Toi, tu t'affaires, sans résultat"

Calme :

" Qui sait naître peu à peu à la vie par un calme prolongé" Lao-Tseu.

" Savoir être constant, s'appelle être éclairé" Lao-Tseu.

" Moi, je suis calme...je suis détaché de tout" Lao-Tseu.

" Ce qui est calme est aisé à maintenir" Lao-Tseu.

" Ne pas vouloir agir avec plein d'idées dans la tête" Tchouang Tseu

" Seules les eaux calmes offrent un reflet parfait" Tchouang Tseu.

Humilité :

" Le sage redoute la gloire" Lao-Tseu.

" Celui qui se dresse sur la pointe des pieds, ne peut se tenir droit " Lao-Tseu.

Rire :

" Si nous tournions un peu en ridicule ce qui nous arrive" Confucius.

" Tirer de soi la joie" Tchouang Tseu.

Vivre :

" Quand on a la possibilité de vivre ce que l'on vit...c'est un bonheur du ciel"
Confucius.

Les autres :

" Chaque être est occasion de voyage" Confucius.

" Le sage ne lutte contre personne" Lao-Tseu.

Poésie

Si la tristesse
M'accompagnerait
Je voudrais que cela cesse
Si la joie est avec moi
Je voudrais l'être avec toi
Et si je parais ne pas le savoir
Alors je voudrais toujours plus pouvoir
Afin de le vouloir.
L'amour impossible !
Est-ce possible ?
De toujours le reproduire.
Afin de toujours plus de situation tordue produire.
Toujours plus
Pour un moins
Que j'aurais voulu garder témoin
À un mariage
Je saurais rester sage
Afin de tourner la page
Mais je ne suis pas un homme sage
J'aime l'incandescence
D'une pensée torturée
Pourquoi vouloir
Afin de le pouvoir
Sur moi j'ai gardé les clefs
Et la serrure
Je l'aurai à l'usure
Penser je le dois
Réfléchir ce que je peux ressentir
Afin de mieux me sentir
Et enfin libéré
De la prison de mes pensés
J'aurais dépassé
Un ressentit
Une impression
Sous la pression
Je tiens
Et toujours plus me viens
Je ronge mon frein
Et le bonheur je feins
Mais je sais
Qu'un cœur
Attends de s'ouvrir
Et avec lequel enfin me sentir
Loin de tout ce qui me fait souffrir

Conférence du 11 Juin à LORCE

Organisation : Patrick NOBLET

Conférencier : Dr. Ange MOUITHYS, Chercheur en Sciences biomédicales, ULG

Gérer son stress oxydant grâce à une alimentation saine.

Résumé :

Les espèces réactives de l'oxygène et de l'azote qui comprennent des radicaux libres et des espèces non radicalaires sont désormais impliquées dans la genèse de nombreuses maladies et désordres physiopathologiques par la voie du « stress oxydant ». Ce stress, différent du stress classique, est considéré comme une modification de la balance entre oxydants et antioxydants, il est associé à la toxicité de nombreux produits chimiques. On parlera de l'homéostasie redox perturbée : production excessive des oxydants, associée à une insuffisance des systèmes de défense endogènes (antioxydants). Le recours à des molécules exogènes devient essentiel pour restaurer cette homéostasie. Les antioxydants d'origine naturelle, présents dans notre alimentation, constituent à cet égard un réservoir inépuisable pour prévenir des dommages induits par l'action des agents oxydants. Bien que leur action ne soit bénéfique qu'à long terme, l'augmentation de l'apport nutritionnel en antioxydants vise essentiellement à prévenir les maladies. Elle apporte les vitamines (E, C, Q, bêta-carotène) et les oligoéléments (sélénium, cuivre, zinc, magnésium) mais aussi de nombreux polyphénols et flavonoïdes (présents dans le chou, le thé, le vin, les céréales et les fruits), des alcaloïdes, des acides organiques, des phytates, des dérivés soufrés de l'ail et de l'oignon, les dérivés indoliques du chou....

Mots clés : Stress oxydant, radicaux libres, maladies, Antioxydant, polyphénol.

La vie trépidante de nos sociétés développées s'accompagne très souvent de mal nommé stress, responsable de problèmes de santé publique au coût social exorbitant. En effet, Le stress peut être défini comme une activation du système hormonal faisant intervenir l'hypophyse, l'hypothalamus et la glande surrénale. Cette activation provoque la sécrétion de cortisone et d'adrénaline. En somme, ceci va se traduire par un blocage des réactions naturelles de défense que ce soit chez l'animal ou chez l'homme, sous l'effet d'un choc physique ou nerveux. La réaction au stress peut avoir des conséquences bénéfiques particulièrement lors de la préparation à un examen car cela incite au travail, ou encore face à une situation dangereuse. En revanche, il y a des situations où le choc provoqué par le stress va induire des effets néfastes telle que l'inhibition mais surtout générer des problèmes digestifs avec le développement d'ulcères, des problèmes de sommeil, voire de dépression. L'ensemble de ses dysfonctionnements est à l'origine d'une prise de médicaments ou d'un recours aux pratiques de relaxation pour remédier à la tension corporelle et au manque de sommeil.

Malgré l'existence de nombreuses techniques et surtout des moyens médicaux (prises de médicaments, particulièrement des anxiolytiques), le recours à la pratique du yoga pourrait aider à diminuer les tensions et donc améliorer les processus physiologiques et psychologiques. On peut donc affirmer, dans ce cas précis, que la relaxation et la méditation vont avoir une importance capitale dans la recherche d'un équilibre parfait et ceci devrait s'accompagner de la pratique du sport.

Dans le cas du yoga, l'efficacité dans la résolution de ce déséquilibre se situe dans quelque chose d'autre que l'alimentation ou l'hygiène de vie, parce qu'il faut éliminer les tensions et autres contraintes qui pèsent sur notre corps à travers notre mode de vie.

Ces dernières années, l'implication des espèces réactives de l'oxygène et de l'azote ou RNOS, appelées généralement radicaux libres, dans la physiopathologie de nombreuses maladies comme le cancer, le diabète, l'Alzheimer mais surtout dans les maladies métaboliques et cardiovasculaires, dont l'athérosclérose, n'est plus remise en cause par la communauté scientifique¹. De plus, les professionnels de la santé en collaboration avec des firmes pharmaceutiques et le secteur des cosmétiques redoublent d'efforts pour informer le grand public des dangers des oxydants et de l'intérêt ou des bénéfices des antioxydants. Ce phénomène est généralement connu sous le concept de « stress oxydant » que l'on différencie du stress classique. De manière générale, on peut définir le stress comme la réaction de l'organisme en réponse à une agression, dans le cas du stress dit oxydant on parlera d'une agression de l'organisme par les composés oxydants. Il s'en suit alors une production de

radicaux libres qui peut être modérée ou chronique. Lorsque cette production devient excessive, l'équilibre entre les oxydants et les réducteurs (agents antioxydants) se rompt et les molécules biologiques environnantes sont attaquées et des dégâts immédiats et graves apparaissent. Le stress oxydant est donc un déséquilibre de l'homéostasie redox dans lequel la balance est partiellement dynamique et en faveur des oxydants. Les conséquences d'un tel déséquilibre vont dépendre du type cellulaire ou des tissus sensibles et surtout de l'état physiologique de chaque individu.

La formation des radicaux libres dépend du potentiel redox qui gouverne les réactions d'oxydoréduction au sein de la matrice biologique ou autre. Le potentiel redox est une valeur physico-chimique E_0 (volt) qui mesure l'aptitude d'une molécule à céder (réducteur) ou à accepter (oxydant) un électron. Dans cette échelle de potentiels redox, l'hydrogène (couple $H_2/2H^+$) constitue la référence ($E_0 = 0$ volt). Au sein de la cellule, on constate que le potentiel moyen est réducteur à cause des éléments réducteurs comme le couple glutathion/glutathion réductase (GSH/GSSG), que l'on considère comme le tampon redox cellulaire. Sa déplétion est le signe d'une attaque de l'organisme par des agents oxydants^{1,2}. La vitamine C et d'autres agents réducteurs participent à l'établissement de ce tampon redox.

En chimie, un radical libre est une espèce chimique qui possède un électron non apparié (célibataire). Cette espèce est formée par rupture homolytique d'une liaison simple liant deux atomes, c'est le cas par exemple du Cl_2 ($Cl-Cl \rightarrow 2Cl\cdot$), mais elle peut aussi résulter d'un arrachement ou abstraction d'un électron ou d'un atome d'hydrogène, générant une espèce instable et très réactive. A cause de cette instabilité, les radicaux libres ont une durée de vie très courte (de l'ordre de la seconde) et une grande réactivité. Les espèces réactives de l'oxygène et de l'azote sont de plusieurs types: les plus connus sont le radical hydroxyle ($\cdot OH$), l'anion superoxyde ($O_2\cdot^-$), monoxyde d'azote ($NO\cdot$) et les radicaux de type lipidique (issus de l'attaque des constituants lipidiques). Notons qu'il existe aussi d'autres espèces oxydantes non radicalaires telles que le peroxyde d'hydrogène (H_2O_2) connu sous la dénomination d'eau oxygénée et l'acide hypochloreux ($HOCl$) dont nous décrirons ultérieurement la formation dans le phagocyte³. L'oxygène est présent dans la structure de la totalité des espèces oxydantes et la question de sa réactivité et de sa toxicité s'impose et doit être expliquée.

L'Oxygène (O_2) est-il un élément toxique ?

L'oxygène moléculaire a une structure chimique di ou bi-radicalaire et son état est triplet¹⁴. Pour mieux comprendre la réactivité de cette molécule particulière, il faut rappeler

que les molécules de la matière vivante se trouvent à l'état singulet et ne sont pas réactionnelles tandis que des radicaux libres sont des molécules à l'état mono radicalaire (état doublet) et peuvent réagir facilement. Seules les molécules à l'état doublet sont capables de réagir avec l'O₂. L'inertie de l'oxygène est rompue à travers un processus d'activation. Celle-ci peut se faire via des molécules synthétiques mais dans les systèmes biologiques, l'inertie est levée en utilisant des oxydases spécifiques⁴ comme explicité dans le chapitre qui suit.

Quelle est l'origine de ces radicaux libres (ROS) dans notre organisme ?

Les sources de radicaux libres dans l'organisme sont essentiellement enzymatiques (au niveau cellulaire), et mitochondriale (au niveau intracellulaire via les complexes mitochondriaux). Au cours de la respiration cellulaire, un processus de transfert d'électrons s'opère au niveau des complexes de la chaîne de transport des électrons de la mitochondrie et qui se solde par la réduction totale de l'O₂ avec production d'H₂O, cependant des fuites se produisent et provoquent la formation du radical anion superoxyde (O₂⁻), première espèce radicalaire produite *in vivo* par ce processus¹. C'est particulièrement le cas durant des situations cliniques : cas de l'hypoxie ou de l'ischémie, responsable d'une diminution drastique de l'oxygène dans le tissu ou l'organe, va engendrer, suite au retour de l'oxygène (reperfusion), une gamme de perturbations dont la production de radicaux libres, la déplétion en adénosine triphosphate (ATP). En dehors de ces principales sources, on trouve entre autres les cyclo-oxygénases (COX), l'opoxygénases (LOX), issues du métabolisme de l'acide arachidonique, et le cytochrome P₄₅₀, présent dans les tissus ou organes comme le foie, participant de cette manière à la détoxification de notre organisme.

La seconde source de production de ROS au niveau cellulaire est contrôlée par les enzymes (ex. NADPH-oxydase). En effet, durant les processus inflammatoires, les globules blancs (cellules phagocytaires ou neutrophiles) sont activés et rentrent dans le processus dit de « flambée respiratoire » qui est utilisée pour combattre des agents bactériens ou des corps étrangers³. L'activation excessive des globules blancs produit non seulement les ROS comme l'anion superoxyde ou encore le peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) par dismutation spontanée mais aussi divers médiateurs de l'inflammation comme les cytokines, des protéases et des enzymes oxydantes comme la myéloperoxydase (MPO). En présence du peroxyde d'hydrogène, la MPO, présence d'ion chlorure (Cl⁻) va participer à la formation de l'acide hypochloreux (HOCl), un des agents les plus puissants utilisé par notre système immunitaire pour combattre les agents nuisibles³. *Cet arsenal va constituer le moyen de défense contre les agents extérieurs.* Lorsque la formation accidentelle des radicaux libres au sein de la

mitochondrie est couplée à l'activation excessive des globules blancs (neutrophiles), une déplétion des moyens de défense endogènes au sein de l'organisme survient, entraînant un déséquilibre responsable du développement de nombreuses maladies ou désordres.

Autres sources de radicaux libres in vivo ?

Il existe aussi d'autres sources de radicaux libres au niveau extérieur ayant des conséquences dans notre organisme: c'est le cas des rayonnements X ou gamma. Leur action sur l'eau ou en milieu aqueux va produire majoritairement le radical hydroxyle, espèce très réactive, mais aussi le peroxyde d'hydrogène. Les conséquences de la production d'espèces radicalaires est l'attaque de molécules biologiques^{5,6} (ADN, protéine, lipide et peptide). On voit qu'à travers ces différentes actions sur notre organisme, les radicaux libres générés lors du stress oxydant sont tantôt « Ange » c'est-à-dire protecteurs, lorsqu'ils jouent le rôle de « second messagers », participant véritablement au maintien de l'homéostasie redox : signalisation cellulaire et activation des gènes régulant les protéines protectrices, tantôt « Démon » c'est-à-dire agresseurs, quand le stress génère de manière excessive des radicaux libres toxiques⁵. D'autre part, l'exposition aux UV-A et UV-B est connue pour être impliquée dans la cause de développement des cancers⁶ de la peau à des doses répétées et sur de longues périodes, sur l'épiderme de la peau, avec une conséquence sur notre patrimoine génétique (ADN).

A titre d'exemple, des maladies liées à une dérégulation du génome comme la déficience en glucose-6 phosphate déshydrogénase (G6PD) ou favisme, maladie érythrocytaire découverte par Carson et coll. 1956 cité par Dorche (2000), rend très fragile les individus porteurs⁷. La découverte de la glutathion peroxydase fut découverte par Mills en 1957, et c'est Cohen et Hoshstein (1961) qui finiront par établir la relation entre la déficience en G6PD des érythrocytes et l'incapacité à éliminer le peroxyde d'hydrogène^{8,9}.

Comment lutter contre la production des radicaux libres.

Bien que la formation des radicaux libres à l'état basal soit bénéfique pour l'équilibre de notre organisme, il n'en reste pas moins vrai que leur excès doit être contrôlé. Les cellules de notre organisme utilisent à cet effet de nombreuses stratégies pour lutter contre la présence de ces espèces oxydantes. Certains composés antioxydants comme les vitamines E (tocophérol), C (ascorbate), Q (ubiquinone), ou les caroténoïdes apportés par l'alimentation, agissent en piégeant les radicaux libres et en captant l'électron célibataire, décrit dans la première partie du texte. Cette vitamine qui piège va devenir un radical et sera soit détruite,

soit régénérée par un autre système réducteur. A titre d'exemple, la vitamine E est régénérée par la vitamine C. Dans le cas précis, on parlera d'un bon antioxydant : toute molécule dont la concentration ou la teneur dans les tissus diminue lors d'un stress oxydant *in vivo* et qui ne génère pas une espèce toxique.

Nos cellules possèdent aussi des enzymes capables de détruire les superoxydes et les peroxydes ; il s'agit des superoxydes dismutases (SOD), qui sont présentes dans divers types cellulaires et compartiments tissulaires. On trouve par exemple les dismutases à manganèse (MnSOD) qui protègent la mitochondrie, les dismutases à cuivre-zinc protégeant le cytosol (cCuSOD), celle de la face externe de la membrane des cellules endothéliales (ecSOD-ZnSOD), ou du plasma sanguin (pCu-ZnSOD).

Les dérivés végétaux sont extrêmement nombreux à être utilisés principalement dans le domaine des suppléments et des produits cosmétologiques anti-vieillessement. Ce sont les polyphénols qui ont donné le plus de molécules. Les plus utilisés sont la quercétine (chef de file des flavonoïdes), le resvératrol, extrait de la peau de raisin rouge et de la curcumine, extraite de la racine de curcuma. L'augmentation de l'apport nutritionnel en antioxydants vise essentiellement à prévenir les maladies. Ils apportent les vitamines (E, C, Q et beta-carotène) et les oligoéléments (sélénium, cuivre, zinc, magnésium) mais aussi de nombreux polyphénols et flavonoïdes (présents dans le chou, le thé, le vin, les céréales et les fruits), des alcaloïdes, des acides organiques, des phytates, des dérivés soufrés de l'ail et de l'oignon, les dérivés indoliques du chou....

Il faut cependant se méfier des effets paradoxaux de fortes doses d'antioxydants car la plupart deviennent pro-oxydants s'ils sont administrés en excès. De plus, il faut toujours garder la production basale en radicaux libres nécessaire au maintien de l'homéostasie redox.

L'hypothèse est que l'existence de composés antioxydants présents dans les fruits et légumes sont-ils responsables des bénéfices sur la santé. Les autorités sanitaires incitent les citoyens à consommer cinq fruits et légumes par jour. De plus, les céréales et les grains et certaines huiles ou graisses sont aussi à prendre en compte pour le maintien de notre état de santé. Ils agissent tous parfois en synergie pour éviter les risques de carence.

Les Antioxydants naturels sont-ils plus efficaces que les synthétiques ?

Les radicaux libres influencent de multiples voies métaboliques, comme la signalisation, le processus de transcription qui fait partie de la fonction normale de la cellule. Le rôle bénéfique des ROS dans certains processus régulés par les gènes peut induire une protection ; c'est le cas de l'apoptose.

Pour bien étudier l'influence des antioxydants sur notre santé, des études cliniques multicentriques (étude SUVIMAX) dans les années 80 ont été effectuées pour établir une relation entre la consommation de fruits et légumes et l'effet protecteur contre la cancérogénèse. Partant de l'hypothèse, confirmée par une vingtaine d'autres études, des effets bénéfiques qu'apporte un régime méditerranéen (Régime crétois), on a constaté qu'une supplémentation en antioxydants comparable à une alimentation saine fait baisser de plus de 30% le risque de cancer et la mortalité chez les hommes. Par contre, chez les sujets de sexe féminin, les résultats sont un peu différents puisqu'aucune différence n'a été observée avec les hommes soumis au même traitement. La raison est que les femmes de manière générale consomment plus de fruits et légumes que les hommes. Ces résultats incitent les autorités sanitaires des pays développés à encourager la population de manger beaucoup de fruits et légumes (sources d'antioxydants) mais aussi de sels minéraux et de vitamines. Cette étude démontre également que près de 9% des cancers pourraient être évités grâce à la consommation de cinq portions de fruits et légumes. Néanmoins, il existe des études discordantes dans la littérature concernant l'intérêt de la prise de suppléments alimentaires d'antioxydants dans la prévention de différentes maladies. Des essais randomisés, utilisant des antioxydants en prévention primaire et secondaire, par une équipe Danoise et Serbe en 2007 portant sur 232606 patients, (réactualisée en 2008) n'a pas montré d'effet significatif, indiquant même l'absence d'effet d'antioxydants lorsqu'ils sont utilisés seul ou sous forme de cocktail. Cette étude suggère également qu'une supplémentation en beta-carotène, en vitamines A et E pourrait augmenter la mortalité. La discordance dans les résultats pourrait être due aux formes chimiques des produits naturels qui sont plus efficaces par rapport aux formes isolées. En guise de conclusion de ce chapitre, on peut affirmer que l'excès d'antioxydants synthétiques serait nocif. Un exemple bien connu est celui de la vitamine E qui est souvent proposée sous forme d'alpha-Tocophérol alors que dans la nature elle existe sous forme de beta-Tocotrienol dénuée de toute toxicité.

En conclusion, la médecine moderne s'est inspirée de la nature pour améliorer l'efficacité de certaines molécules. Copier et optimiser était le leitmotiv des pharmaco-chimistes pendant des décennies mais de nos jours la phytothérapie connaît un regain d'intérêt au sein de la population. Cette branche de la phytothérapie est subdivisée en homéopathie (administration de principes actifs) et en aromathérapie (utilisation des huiles essentielles). Citons à titre d'exemple quelques plantes aux propriétés médicinales en rapport avec le sujet qui est traité : le citron (riche en vitamine C), le Ginkgo (anti-inflammatoire et antioxydant) et

l'ail pour ces propriétés antibiotiques etc. Lors de la cuisson certains antioxydants comme la vitamine C sont inactivés alors que d'autres se transforment pour devenir actifs ou plus facilement absorbables par le système digestif : c'est le cas des lycopènes de la tomate. Sa cuisson augmente la quantité de lycopène biodisponible. Tout comme dans le domaine de médicaments, l'alimentation saine constitue donc une source d'antioxydants, de sels minéraux, des fibres, et de vitamines ayant des vertus thérapeutiques. Les fruits rouges sont riches en antioxydants avec la présence conjuguée de vitamine C et des polyphénols. En associant la pratique du Yoga, qui prend soin à la fois du physique et du psychique, et une alimentation saine, on peut aisément dire que tout individu qui respecte cette règle de vie applique le dicton bien connu : « un corps sain dans un esprit sain ».

Bibliographie :

1. Dröge W. Free radicals in the physiological control of cell function. *Cellular Physiol. Rev.* 2002, 82: 42.
2. Sies H. Antioxidant in disease mechanisms and therapy, *Advances in pharmacology*, Academic Press, New York, 1997, 199: 38.
3. Babior BM. The respiratory burst oxidase. *Adv Enzymol Relat Areas Mol Biol.* 1992, 65 : 49.
4. Milliken TH, Oblad AG, Mills GA. "Use of clays as ... faces capable of reacting with molecular oxygen or nitrogen. *Soc.* 1931, 68: 486.
5. Esterbauer H, Gebicki J, Puhl H, Jurgens G. The role of lipid peroxidation and antioxidants in oxidative modification of LDL. *Free Rad. Biol Med.* 1992, 13: 341.
6. Ames BN. Endogenous oxidative DNA damage, ageing, and cancer. *Free Radic. Res Commun.* 1989, 7: 121.
7. Dorche C. In *Pathologies des enzymes de la glycolyse érythrocytaire. Revue Française des Laboratoires.* 2000, 324: 37-43.
8. Mills GC. Hemoglobine catabolism. I. Glutathione peroxidase, an erythrocyte enzyme which protects hemoglobin from oxidative breakdown. *The journal of biological chemistry.* 1957, 229: 189.
9. Cohen G., Hochstein P. Glucose-6-phosphate dehydrogenase and detoxification of hydrogen peroxide in human erythrocytes. *Science* 1961, 134: 1574.

Rien ne peut, en vérité, être qualifié de « miracle », excepté dans ce sens profond que tout est miracle. Que chacun de nous est enfermé dans un corps à la structure infiniment complexe et évolue à la surface d'un globe emporté à travers l'espace, parmi les étoiles – quoi de plus ordinaire, ou de plus miraculeux à la fois ?

Paramahansa Yogananda
La loi des miracles

Un article de Giuseppa.



Toute matière est de l'énergie concentrée.

Seule l'énergie parvenue à un certain degré de concentration devient visible aux yeux des humains : pour l'homme, c'est le corps physique.

L'être humain dans sa totalité est en relation étroite, en "interaction" avec le reste de l'Univers.

Les "champs d'information" émanant de son être sont présents PARTOUT, dans l'Univers entier.

Ces champs sont véhiculés, portés et émis par les différents corps énergétiques qui entourent le corps physique, et qui sont constitués d'énergie à différents stades de concentration.



HOMME : ENERGIE, NADIS, MERIDIENS, CHAKRAS, GLANDES, OU CENTRE PSYCHIQUES ?

L'étude des corps énergétiques et des centres psychiques aborde un système de représentation complexe et symbolique de l'être humain dans sa totalité, ce qui permet de mieux comprendre des comportements ou des états de santé dont les symptômes apparaissent sur le corps physique

Dans les textes classiques tibétains, il est expliqué que nadis (les canaux énergétiques) et chakras (centres psychiques) se créent à partir de la cinquième semaine de la vie intra-utérine. Ensuite seulement apparaissent les glandes endocrines puis le corps physique.

Ce concept vieux de plusieurs millénaires est d'une importance capitale. **Il démontre la prédominance de l'énergie sur la matière**, théorie aujourd'hui entièrement reconnue par la physique quantique.

Tout déséquilibre du corps physique entraîne une dysharmonie des corps énergétiques, et inversement.

Le corps physique est le support des canaux énergétiques

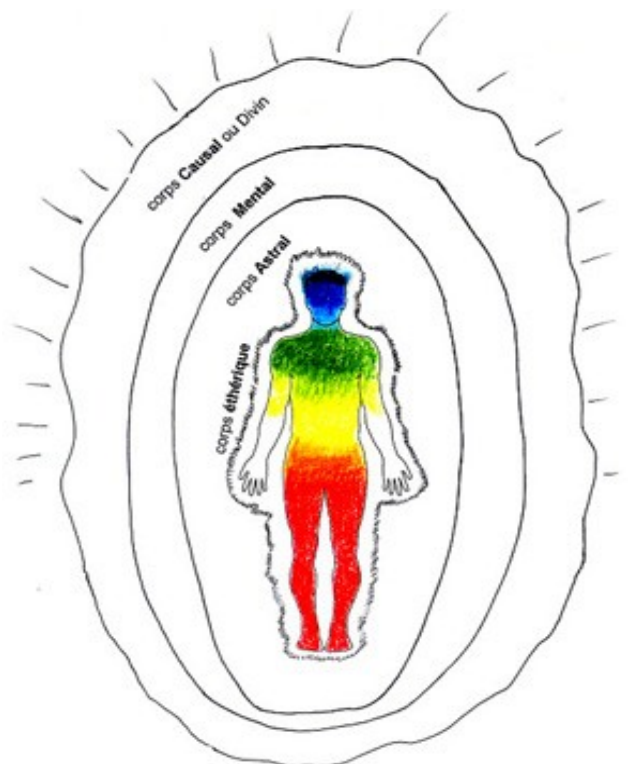
Les canaux énergétiques sont le support de la force psychique

La force psychique est le support de l'esprit.

L'homme est une âme qui possède un corps – et même plusieurs corps, car sans compter le véhicule visible dont il se sert pour agir dans ce bas monde, il en a d'autres, invisibles pour la vue ordinaire, dont il se sert pour agir dans les mondes émotionnel et mental.

- Corps physique
- Corps éthérique
- Corps Astral
- Corps mental
- Corps Causal (ou Divin)

Chacun de ses corps se chevauchent et partent tous du corps physique, mais sont de plus en plus "larges", et dépassent chaque fois le plan précédent. (C'est l'Aura à divers degrés)



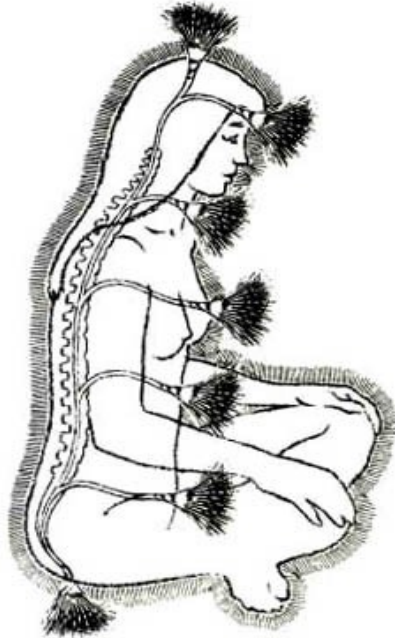
De racine sanscrite, les nadis sont des canaux énergétiques dans lesquels circule le l'énergie vitale.

Parmi les 72 000 canaux énergétiques répertoriés, formant une sorte de filet ou d'enveloppe dans le corps, 3 canaux importants reliés directement aux 7 centres principaux, doivent être connus pour comprendre le fonctionnement énergétique.



Les centres énergétiques sont représentés par des fleurs de lotus et marquent, sur le corps vital de l'homme, les étapes de la progression de la Kundalini (l'énergie) le long des nadis (canaux), sushumna (canal central parasympathique), ida (canal sympathique gauche) et pingala (canal sympathique droit), qui relient entre eux les centres spirituels, représentés par des fleurs de lotus et marquent, sur les chakras (centres d'énergie). Ils sont aussi reliés par un circuit plus direct.

Situés le long de la colonne vertébrale, "ouverts" vers le devant du corps, les centres psychiques sont reliés entre eux par les trois canaux. Chez la grande majorité des êtres humains, seule une faible partie de l'énergie circule dans ces trois canaux ou nadis et les centres psychiques ou chakras.



Les expériences émotionnelles stockées à la mort physique, se manifesteront d'une incarnation à l'autre, et vont déterminer en partie les circonstances dans lesquelles nous re-naïssons.

Il ne faut pas de se référer à la localisation anatomique de ces centres, ni les confondre avec le système endocrinien ou le système nerveux.

Concrètement, **les centres psychiques captent et transforment les énergies cosmiques et telluriques** pour les transmettre au corps et au mental et peuvent se définir comme étant des centres d'énergie vitale constitués d'éléments subtils ou comme des centres de forces psychiques représentant des niveaux de conscience spécifiques. L'énergie vitale naît de la rencontre de ces deux énergies en leur cœur. La direction que prend l'énergie vitale à leur sortie est influencée par le mental.

Ils jouent également un rôle de canaux qui lorsque nous savons les utiliser nous permettent de changer notre niveau de conscience, selon les besoins ou les envies de l'instant.



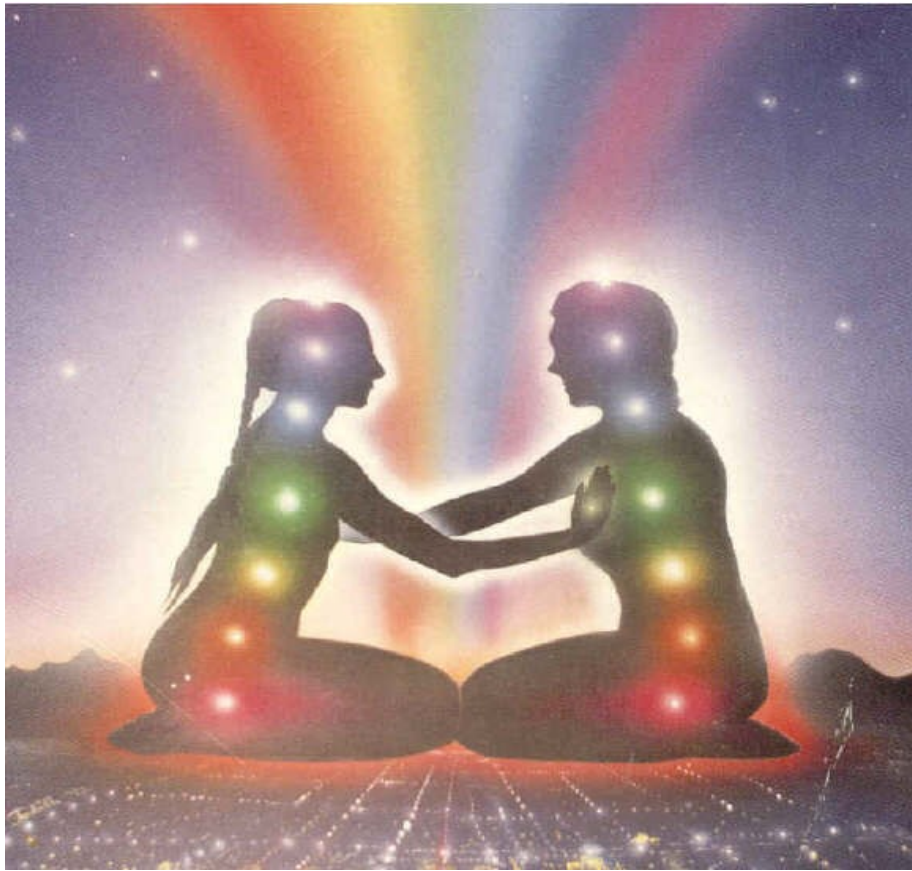
Ces centres ont la propriété de transformer et de redistribuer l'énergie qui les traverse.

Dans le même temps, ils émettent et irradient énergie et informations autour d'eux. Ainsi, grâce à ce système énergétique, l'Homme est en communication constante avec les forces actives et subtiles situées à tous les niveaux de son environnement, de l'univers et des sources de la Création.

Pour donner une image simplifiée et pratique, on peut dire que les centres psychiques sont en quelque sorte des “antennes” mettant le corps humain en contact avec tout ce qui l'entoure, et principalement avec les énergies vitales venant du cosmos et de la Terre.

En sanscrit, chakra signifie roue. Roue du destin et des réincarnations. Ces “roues d'énergie” ont vaguement la forme d'un entonnoir, et sont partie intégrante de la totalité du système énergétique constituant l'être humain.

Les 7 couleurs des centres psychiques principaux sont également les couleurs de l'arc-en-ciel.



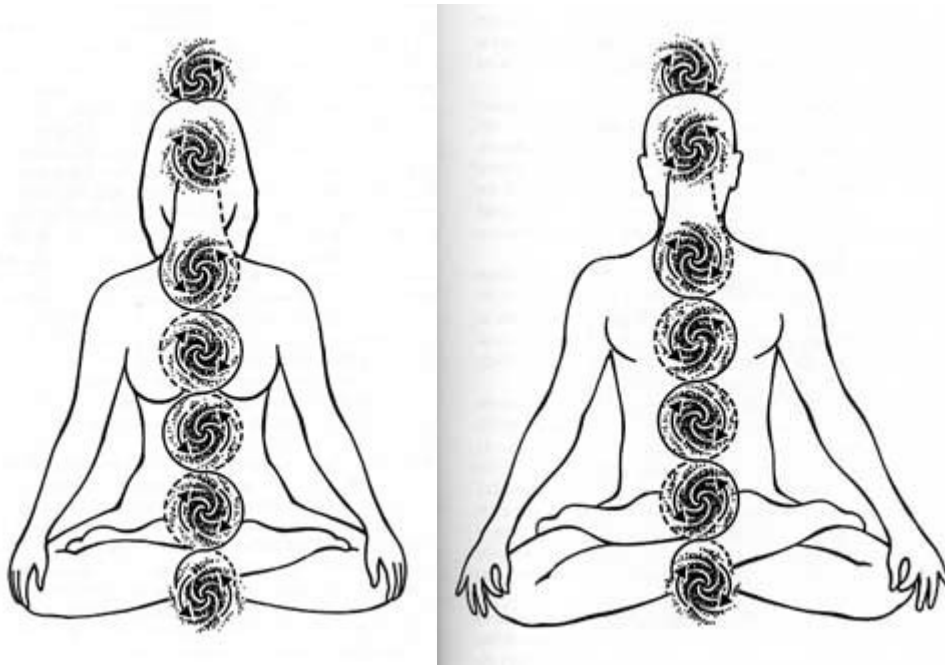
Le dernier centre, « le chakra aux mille pétales », correspond à l'aboutissement du déploiement de la Kundalini (l'énergie), équivalent à l'éveil spirituel et à la plus haute conscience de soi.



La Kundalini est un concept lié au Yoga qui désigne une puissante énergie qui se trouverait logée dans l'os sacrum. Elle est représentée comme un serpent enroulé sur lui-même trois fois et demi. Par la pratique de la méditation, la Kundalini (l'énergie) s'éveillerait et monterait le long de la colonne vertébrale depuis l'os sacrum jusqu'à la fontanelle, progressant d'un des sept centres à l'autre afin de les harmoniser un à un. La Kundalini est indifféremment désignée comme "énergie vitale", "énergie sexuelle" ou "énergie divine" selon les auteurs qui l'emploient et la tradition qui l'utilise.

Les chakras sont toujours animés d'un mouvement rotatif (d'où leur nom sanscrit de chakra qui signifie "roue"), et c'est ce mouvement qui absorbe l'énergie vers l'intérieur des chakras. Si la rotation s'inverse, l'énergie des chakras se met à rayonner.

Le sens de rotation peut être orienté soit vers la droite, soit vers la gauche. Ce sens de rotation est inversé chez l'Homme et chez la Femme, marquant ainsi une complémentarité dans l'expression des différentes énergies.



Outre les **sept chakras, ou centres énergétiques, principaux**, l'être humain en possède d'autres, importants ou secondaires que l'on appelle les **Marmas**. Des centres importants se trouvent **dans la paume des mains, aux extrémités des doigts, sous la plante des pieds** et sur certains points importants comme les coudes ou les genoux.





Les orientaux comparent les chakras à **des calices de fleurs** (la fleur de lotus en est la représentation symbolique), ayant un nombre inégal de pétales.

Les divisions de ces fleurs de lotus en plusieurs "pétales" représentent les différents **nâdis** ou canaux énergétiques, par lesquels l'énergie pénètre dans les chakras, pour être acheminée ensuite vers les corps subtils.

Le nombre de ces canaux peut aller de 4 (pour le premier chakra) jusqu'à presque 1000 pour le chakra coronal.



Comme pour un entonnoir, le centre de chaque chakra est creux, il en part un canal allant vers la colonne vertébrale où la jonction est faite avec le canal énergétique le plus important, le canal central, lequel monte à l'intérieur de la colonne vertébrale et continue en traversant la tête jusqu'au centre coronal. Contrairement à des interprétations erronées communément répandues, un chakra (centre psychique) ne peut jamais être complètement "fermé" ou "ouvert" : il peut être plus ou moins actif ...

Une personne dont les centres psychiques sont **FERMÉS** est morte.

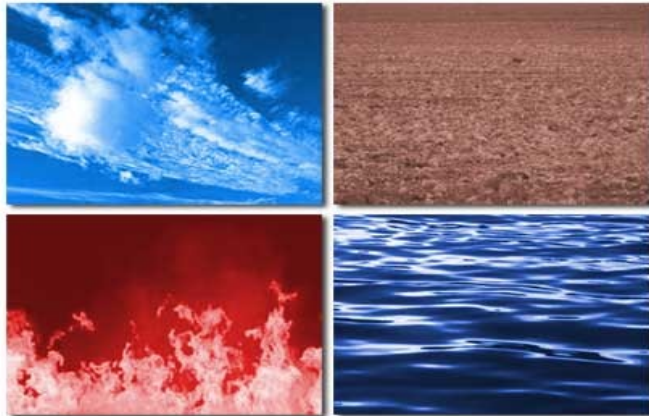
Chacun des sept chakras (ou centres) est en rapport avec un plan spécifique régissant l'univers de l'homme. Initié à cette connaissance, celui-ci a la possibilité de maîtriser ses énergies.

On commence TOUJOURS par assurer l'**ancrage à la Terre**, c'est-à-dire équilibrer et harmoniser le 1^{er} centre psychique. C'est par lui, et par un bon fonctionnement du corps physique que l'on peut aborder les autres chakras.

En principe, on ne "travaille" jamais sur le 7^{ème} centre (couronne, au sommet de la tête), il "s'ouvrira" seul par le développement des autres centres.

L'état de notre corps physique est la conséquence de toutes les émotions qui se sont accumulées de jour en jour et qui se sont enregistrées dans nos centres. C'est comme si toute la biographie de notre vie est inscrite dans ceux-ci.

Ceux qui examinent les *chakras* ou centres psychiques, les décrivent comme des organes vivants. Ils auraient pour fonction la régulation de « l'énergie » entre les différentes parties du corps, et entre le corps, la terre et l'univers.



De plus, les centres énergétiques correspondraient à des plexus et à des glandes, ce qui signifie que leurs localisations auraient une fonction avérée dans la Biologie et même le Psychisme de l'individu.

Dans l'hindouisme, la roue représente :

La structure des mondes et de l'individu, « dont le moyeu est le cœur, les rayons ses facultés et les points de contact avec la jante les organes de perception et d'action »
Le terme fut ensuite utilisé pour qualifier Bouddha et les souverains bouddhistes qui font tourner la roue de la loi.



Vision mystique des centres psychiques

En occultisme, il est affirmé que la clairvoyance permettrait de les voir comme des centres de lumière et d'énergie.

En ésotérisme, le centre du plexus solaire aurait un rôle dans la digestion. Quant au centre couronne, il se situerait au niveau de la Glande Pinéale, qui sécrète la mélatonine, hormone liée au sommeil. Mais en occultisme on enseigne que c'est le centre dans sa dimension subtile qui régulerait le plexus et la glande correspondante, et donc de proche en proche régite et harmonise le Psychisme de l'humain. Si, par exemple, l'hormone de la glande pinéale est sécrétée en quantité adéquate, ce serait en conséquence d'un centre harmonieux, et l'individu aurait alors un sommeil régénérateur.

Le scientifique dira que c'est grâce à la sécrétion de la mélatonine, l'occultiste lui dira que c'est l'ouverture du centre couronne qui offre un sommeil régénérateur.

Sri Swami Sivananda va même plus loin dans son livre Kundalinî-yoga, où il décrit les chakras comme des centres spirituels qui peuvent être activés à 100% grâce à la montée de la Kundalinî (l'énergie). Chaque chakra (ou centre) serait dépositaire de pouvoirs secrets endormis. Le mûlâdhâra-chakra (centre racine) activé, permettrait au Yogi de léviter et de se purifier de tout péché. Le vishuddha-chakra (centre du larynx) activerait la clairaudience. L'âjñâ-chakra (centre frontal), garderait en lui le pouvoir caché de clairvoyance. Enfin Sahasrâra (centre couronne) activé, fournirait la Paix Suprême, l'Union Fusionnelle avec l'Etre Cosmique.

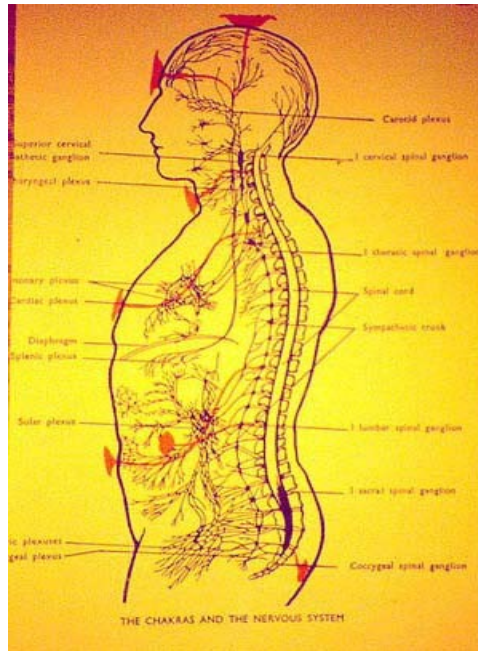
Toutes les roues sont en rotation perpétuelle. Dans la concavité ou bouche béante de chacune se déverse constamment une énergie du monde supérieur, une manifestation du courant vital. Cette force et toutes ses formes sont à l'œuvre dans chacun des centres. Sans cet influx d'énergie, le corps physique ne pourrait exister. Les centres sont donc actifs chez tout le monde, bien que, chez les personnes non développées, leur mouvement soit en général comparativement indolent, juste assez prononcé pour offrir à l'énergie le vortex nécessaire, mais pas plus. Dans un homme plus évolué, ils luisent, une lumière vivante y palpite, si bien qu'ils sont traversés par un flot d'énergie infiniment plus considérable ; il en résulte pour l'homme des facultés et des possibilités additionnelles.

Forme des tourbillons

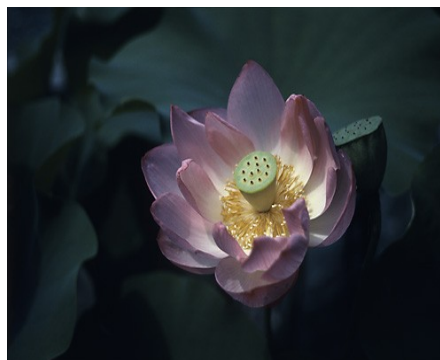
L'énergie divine qui, venant du dehors, se déverse dans chaque centre, met en action, perpendiculairement à elle-même (c'est-à-dire à la surface du double éthérique), des [forces](#) secondaires, dont le mouvement est ondulatoire et circulaire. La [force](#) primaire elle-même, ayant pénétré dans le vortex, en rayonne de nouveau à angle droit, mais en lignes droites, comme si, le centre du vortex représentant le moyeu, les rais de la [force](#) primaire figuraient les rayons de la roue. Au moyen de ces rayons l'énergie semble attacher l'un à l'autre, comme par des grappins, les corps astral et éthérique. Le nombre de ces rayons n'est pas le même dans tous les centres de [force](#), et détermine le nombre des ondes ou pétales présentés par chacun. C'est pourquoi, dans les ouvrages orientaux, ces centres ont été souvent décrits en termes poétiques comme semblables à des [fleurs](#).



Le deuxième centre, ou centre splénique, au-dessus de la rate, sert à spécialiser, subdiviser et dispenser la vitalité qui nous vient du soleil ; cette vitalité est de nouveau distribuée en six courants horizontaux, la septième variété se trouvant attirée dans le moyeu de la roue. Ce centre présente donc six pétales ou ondulations de couleurs différentes ; il est spécialement rayonnant, lumineux et semblable à un soleil. Dans chacune des six divisions de la roue prédomine la couleur d'une des formes de la [force](#) vitale : rouge, orangé, jaune, vert, bleu et violet.



Les chakras, ou centres de [force](#), sont des points de liaison par où l'énergie passe d'un corps ou véhicule humain à un autre. Toute personne légèrement clairvoyante peut facilement les distinguer dans le double éthérique, où elles se présentent en surface comme des concavités en forme de soucoupes ou comme des tourbillons. Leur développement est-il nul, ce sont de petits cercles d'environ cinq centimètres de diamètre, émettant chez l'homme ordinaire une faible lueur ; sont-ils, au contraire, éveillés et vivifiés, ils ressemblent à des tourbillons enflammés et scintillants ; devenus beaucoup plus grands, ils ressemblent à des soleils en miniature. Nous disons parfois qu'ils correspondent à peu près à certains organes physiques ; en réalité, ils se montrent à la surface du double éthérique qui dépasse légèrement les contours du corps dense. Supposez que vous regardiez directement dans le calice d'une [fleur](#) telle que le liseron, vous pouvez vous faire une idée de l'aspect général d'un des centres. Dans chacun de ces derniers, la tige de la [fleur](#) est issue d'un point dans l'épine dorsale. On pourrait encore montrer dans celle-ci une tige centrale d'où naissent, à des intervalles réguliers, des [fleurs](#) dont les calices s'ouvrent à la surface du corps éthérique.



Les centres d'énergie sont donc de merveilleuses portes, qu'il nous est possible d'ouvrir sur l'immensité du monde de l'énergie, de la spiritualité et de la connaissance.



[\(2\)](#) Photographiée d'après la traduction française de *Theosophia Practica* publiée en 1897 dans la Bibliothèque Rosicrucienne (n° 4) par la Bibliothèque Chacornac, Paris.

Plus le niveau de conscience est grand, plus l'expérience physique et spirituelle est intégrée, et plus nous sommes apte à maîtriser l'harmonisation des chakras, leur développement, et la circulation des énergies. Mais n'oublions pas que les centres psychiques sont nourris par nos actes !...



Si ces points d'énergie sont nombreux sur tout le corps humain, beaucoup n'ont qu'un rôle secondaire. C'est pour cela que l'on ne parle que des 7 centres principaux.

Il y en a beaucoup d'autres, dont

- les centres des Pieds (Sous chaque pied pour nous connecter à la Terre)
- les centres des Genoux
- L'Etoile de la Terre (10 cm. au dessous des pieds).
- Les centres des Mains (Dans la paume des mains pour la guérison)
- L'Etoile de l'Ame (10 cm au-dessus de la tête pour nous lier à nos corps subtils)
- Le Lien Cosmique (20 cm au-dessus de la tête pour nous unir à la Lumière de la Source Divine).

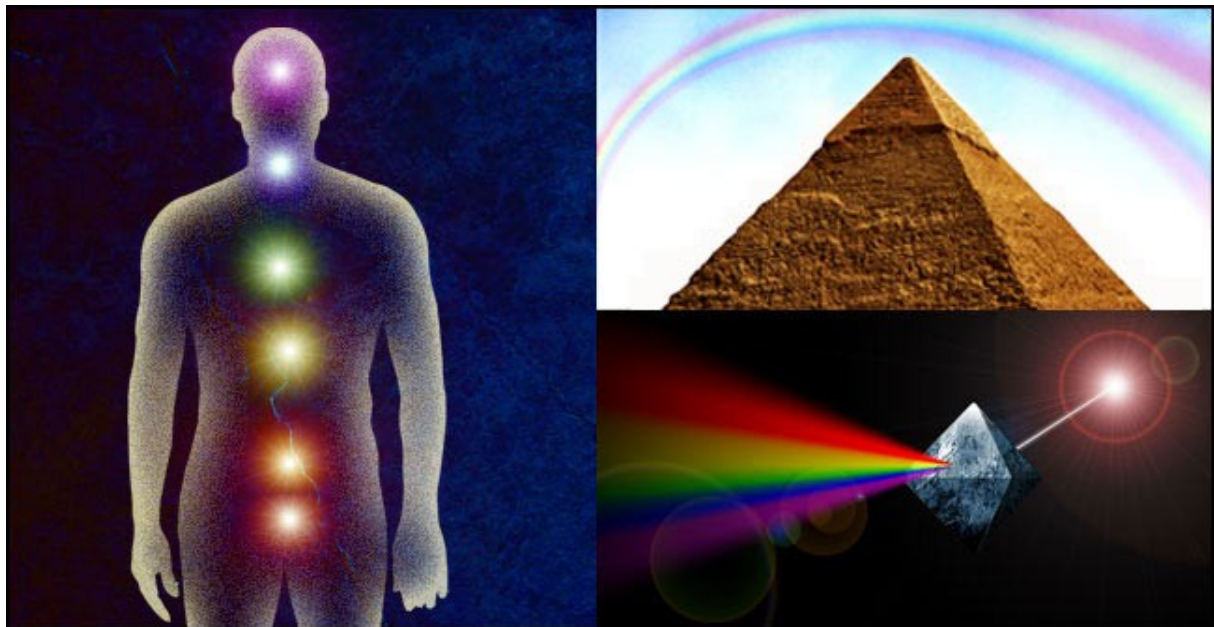
Le huitième centre d'énergie ouvre un équilibre entre le féminin et le masculin qui conduit à l'Unité entre l'Ange et l'Homme. Son rayonnement est blanc, argenté ou nacré.

Cette porte se trouve au-dessus du chakra couronne, elle sert à accéder à de nouveaux degrés de conscience et à lire les concepts qui existent déjà depuis un point de vue divin.

C'est le centre qui permet de décaler l'ancrage vers le haut et de faire le "retournement" : comme le sablier, notre être intérieur doit prendre racine dans le Ciel, et agir vers la Terre (carte du Pendu, qui représente le lâcher prise de la volonté humaine prise en main par l'Esprit afin de poursuivre le cheminement spirituel) Il faut être ancré dans son idéal pour ne pas perdre son Souffle dans l'action terrestre.

Ce chakra permet de trouver les similitudes entre les cultures qui ont fleuries sur les continents, de faire des ponts de compréhension entre les symboles, de leur donner de la profondeur, du relief afin de percevoir une unité globale, un chemin qui est toujours le même au long des âges et des civilisations.

Chaque peuple donne une importance particulière à un foyer de perception clairvoyante.



Par exemple :

Les Egyptiens ont donné beaucoup d'importance au troisième œil et aux chakras supérieurs (le 8ème, le 10ème, le 12ème).

Ils ont décrit les chemins que l'individu devait suivre afin d'équilibrer le Kâ (l'énergie vitale) pour donner au Bâ (l'âme) la meilleure chance de retrouver sa liberté vers les étoiles.

Le bateau solaire c'est le temps d'une vie humaine, le cycle du soleil qui vogue vers un ailleurs. Le soleil représente la conscience, qui renaît à chaque étape de l'éveil sous un angle nouveau. Un nom est une fonction, une limite d'action et permet de définir la nature exacte de la chose nommée.

Par exemple : la pyramide c'est le Foyer de la Clairvoyance. Chaque pyramide sur le secteur de Gizeh peut représenter une glande du cerveau. Sachant que l'Egypte se conçoit comme un grand corps, que le Nil est la colonne vertébrale du double lumineux de ce corps, les temples des divinités se trouvent à des points qui

représentent les principaux organes, et les chakras. Gizeh serait alors le troisième œil de l'Egypte, mais pas seulement...

Le soleil du matin, de midi ou du soir ne représente pas le même degré de conscience.

Les animaux représentent des étapes d'évolution ou des forces célestes que l'on retrouve dans le caractère des animaux, et que l'on peut assimiler aussi à des chakras.

Horus (le faucon fils d'Osiris) la conscience épanouie, l'Ange.

Le Bélier, (Khoum, le créateur) symbolise l'impulsion, l'explosion de forces primordiales, donc le centre de la vitalité, de la création, de la vie, de la multiplication. Les colliers, les ceintures, les bagues, les signes de pouvoirs sont des titres, des acquis spirituels qui prennent un rayonnement lumineux et spirituel.

L'âne (Seth, l'ennemi) symbolise l'ignorance de la magnificence divine et la désobéissance qui donne une vie sans grâce.

Les hommes d'hier n'étaient pas moins préoccupés par leur devenir spirituel, les nombreux cercles, les grottes et les temples qui existent autour du monde démontrent que le besoin de comprendre le sens de la vie s'inscrit dans nos gènes et nous permet de nous orienter depuis notre apparition vers une croissance de conscience qui périodiquement s'enflamme pour donner un nouveau foyer de création, et une nouvelle forme à nos civilisations.

Il s'agit de faire grandir la conscience des êtres humains en passant d'un chakra à l'autre. Si l'humanité est un seul peuple, alors elle possède un double lumineux et une mission spirituelle.

On peut lire l'histoire de l'humanité ainsi :

De la survie grâce au rêve et à la chasse (centre racine), à l'élevage et l'artisanat raffiné (centre rate ou splénique), à la technique (centre nombril, plexus solaire), puis à l'universalité en passant par la mondialisation (le cœur) pour continuer par l'internet et les satellites (centre de la gorge) à créer une Unité dans les concepts et la civilisation, puis continuer encore à progresser pour créer une clairvoyance universelle (civilisation Egyptienne) et entrer en contact avec d'autres êtres de manière posée....et puis le couronnement de l'Humanité, l'âge d'Or, à naître lorsque notre conscience individuelle et collective acceptera le contact intime avec l'Esprit pour qu'il nous donne une nouvelle fonction spirituelle.

Tous les faits de notre univers parfaitement construits relèvent de lois ou sont explicables par des lois. Les pouvoirs soi-disant miraculeux, sont la conséquence naturelle d'une connaissance précise de lois subtiles opérant dans ce cosmos intérieur, qu'est la conscience.

L'essence de la création, c'est la lumière.

Nombre de découvertes modernes incitent l'homme à penser que le cosmos tout entier n'est que l'expression d'une seule force : la lumière, guidée par l'intelligence divine.

Les merveilles du cinéma, de la radio, de la télévision, du radar, de la cellule photo-électrique, cet « œil électrique », de l'énergie atomique enfin, reposent sur le phénomène électromagnétique de la lumière.



Dans une salle de cinéma, le spectateur remarque que les scènes n'apparaissent sur l'écran que grâce à un faisceau unique de rayons lumineux, incolore et sans images. Ainsi, le film de l'univers naît d'un seul rayon de lumière blanche issu de la Source cosmique. Dieu amuse ses enfants en les faisant à la fois acteurs et spectateurs de son film planétaire.

Il n'est de merveille qui ne puisse être rendue par des effets photographiques. Au point de vue strictement visuel, l'art du cinéma peut dépeindre n'importe quel miracle : montrer un corps astral, transparent, se décollant de la forme physique grossière, faire marcher un homme sur les eaux, ressusciter les morts, renverser le cours habituel des phénomènes, se jouer de l'espace et du temps. La photographie réalise ainsi virtuellement à l'aide d'image des prodiges.







Voici le nouvel âge
Celui du sage
Qui tel un mage
S'amène sur son nuage
La tête dans les étoiles
Vêtu de toile
Il met les voiles
Loin de ce qu'il nous dévoile
Voici un maître
Là pour à notre place
Nous remettre
Afin de faire place
À l'âge
Du sage

Quelques techniques de santé alternative :

Avec toutes les réserves d'usages.

Le « **Do In** » est une forme de Shiatsu que l'on s'applique à soi-même. C'est un auto-massage, qui est bénéfique même en cas de convalescence. Mais au dire de spécialistes, cet auto massage demande du temps au minimum 20 minutes et un cadre de grand calme. Ce massage se fait généralement de la tête aux pieds et insiste sur quelques points d'acupressure. C'est une façon de renouer avec son corps et de savoir s'il cache ou non quelques tensions.

La « **Kinésiologie** » est une forme dérivée de notions de médecine chinoise. Du moins dans ses applications complexes. Le corps, selon ces praticiens connaît mieux ce qui convient pour nous, que notre mental (bourré de croyances), souvent des petits tests s'exercent de résistances d'un membre (doigts ou le bras en entier par exemple) (un « oui », un « non ») à

une série de questions que posent le praticiens, parfois une « remontée » de temps se pratique ? afin de trouver des restants de « traumas », que l'on soigne parfois par une lumière que l'on place au point « ajna ». Certains sont très amateurs, d'autres moins.

Thérapie brève et guérison par pose(s) « digitale(s) ».

Tout un ensemble de nouvelles thérapies voient le jour, sans que nous puissions juger d'un effet de mode ou de réelle thérapie. Je me suis rendu chez un tel thérapeute. Après un bref entretien, on tente de trouver une émotion, une sensation « parasite » (une peur, une crainte par exemple) et si possible d'en trouver la genèse. Par une courte sophrologie on va tenter de trouver un endroit dans son champ où l'on est bien en compagnie d'un bon souvenir, noté positivement. Puis sans rien mentaliser, avec le thérapeute, on applique de légères pressions sur divers points d'acupuncture, principalement au visage, au niveau des bras aussi. (Des points traditionnels, que j'ai reconnu assez facilement). On en sort, avec une sensation semi agréable, pour moi, aussi avec une impression de trop peu et de trop simple.

Dites - moi comment est-ce possible
Qu'une science sans conscience
Puisse donner naissance
A des êtres pareils
A un toi
Ou à un moi
Pour de l'oseille
Alors que la science avance
Le nombre de morts
Augmente à tort
Osons donner le tort
A ce monde de mort
Dirigé par des cow-boy écervelés

Désireux et trop heureux
Que de pouvoir se libérer
De notre pouvoir de décider
De la tournure de cette terre
On s'enterre
De bonnes pensées
Et de « bonnes » actions
On se met en bonne sensation
Endormis que nous sommes
Nos péchés pèsent des tonnes
Et rien ne pourra les rattraper
Si nous ne rattrapons pas le passé

MERCI de votre lecture.